

Courgettes confites



Photos : DR

1,5 kg de courgettes, 3 oignons, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 3 citrons, 2 branches de menthe fraîche, 10 grains de coriandre, sel, poivre

- 1 - Lavez les courgettes, égouttez-les et découpez-les en petits dés ;
- 2 - pelez et émincez les oignons ;
- 3 - dans une cocotte, faites revenir dans l'huile les légumes ;
- 4 - ajoutez le jus des 3 citrons, la coriandre, salez et poivrez ;
- 5 - laissez mijoter à feu doux pendant 30 mn ;
- 6 - versez dans un saladier, laissez refroidir et mettez au frais ;
- 7 - servez glacé avec la menthe découpée.

Conseils

Ces courgettes peuvent se servir en entrée, ou en accompagnement d'une viande grillée ou d'un poisson. Cet accompagnement est très agréable l'été.

Les vraies astuces anti-âge

Dès 40 ans, apprenez à lutter contre les marques du temps.

Utilisez une crème contour des yeux

Pourquoi ? Les poches sous les yeux, souvent héréditaires, alourdissent et vieillissent les traits du visage.

La solution : Matin et soir, appliquez du bout des doigts une crème pour le contour des yeux qui dégonfle et lifte les tissus fragiles de cette zone.

A savoir : Conservez votre produit au réfrigérateur, car le froid permet aux tissus de se tonifier.



Réactualiser son maquillage.

Pourquoi ? On ne se maquille pas de la même façon à 20 ans et à 50.

La solution : Il faut avoir la main plus légère.

Préférez les crèmes teintées aux fonds de teint. Remplacez l'eye-liner, qui durcit le regard, par un crayon brun. Choisissez des rouges à lèvres rouges, roses ou brique, oubliez les marrons foncés qui vieillissent et laissez de côté les crayons à lèvres.

Garder la tête haute

Pourquoi ? Un cou qui s'affaisse trahit souvent l'âge que le visage ou le corps.

La solution : Redressez la tête pour conserver un port

de reine. Hydratez votre cou matin et soir avec votre crème de jour, du menton jusqu'au décolleté. Quand vous sortez, protégez-le avec un écran total ou des crèmes contenant des filtres UV.

Couper ses ongles au carré

Pourquoi ? Les ongles longs, même s'ils sont impeccablement limés, ont tendance à vieillir.

La solution : Coupez-les au carré. Limez-les chaque jour et surtout évitez les vernis sombres. Préférez les teintes transparentes, plus discrètes et nettement plus seyantes.



Bien choisir ses lunettes

Pourquoi ? Chausser des lunettes quand on n'en a jamais porté

auparavant donne un sacré coup de vieux.

La solution : Optez pour des montures invisibles qui ne durcissent pas les traits du visage.

Si vous avez des poches, choisissez des modèles ronds

ou ovales qui les dissimulent. Si vous aimez les montures visibles, préférez les couleurs vives (vert, bleu, rouge) qui rajeunissent aux tons sombres (noir, marron) qui vieillissent.



VOS ENFANTS

Il ne veut pas dormir seul

Mon bébé pleure dès que je m'éloigne.



Pourquoi ? Certains nouveau-nés, surtout ceux qui sont allaités et vivent une relation très fusionnelle avec leur maman, supportent mal la séparation. Ils pleurent jusqu'à ce que les parents, par lassitude, finissent pas les prendre avec eux. Un peu avant 1 an, l'enfant commence aussi à avoir des cauchemars et il appelle au milieu de la nuit. Des parents angoissés ont tendance à l'accepter dans leur lit afin de le calmer. Lorsque la situation se prolonge, cela peut devenir un handicap pour le couple, qui ne dispose plus de son intimité. Au lieu de dormir avec leur petit, les parents devraient lui donner un objet transitionnel (doudou, peluche, petit mouchoir parfumé de la maman), qui l'aidera à supporter la séparation.

Notre enfant dort souvent avec nous. Que faire ?

Quand les enfants, même plus grands, ont pris cette habitude, le problème n'est pas toujours facile à résoudre ! La situation se rencontre fréquemment



chez des parents de nature inquiète. En s'en accommodant, ils ne donnent plus les limites nécessaires à leur enfant et bloquent le développement de son autonomie. Ce qui a pour effet pervers de l'angoisser davantage et de le rendre encore plus demandeur !

Comment peut-on rassurer un enfant inquiet ?

A chaque âge ses angoisses : tous les petits ont peur du noir, des monstres, des sorcières, de la mort, du feu, des voleurs... Aux parents de se montrer rassurants : il faut regarder sous le lit avec l'enfant, ouvrir les placards pour vérifier l'absence de méchants, lui lire des histoires rassurantes avant d'aller au lit, lui laisser son doudou et une veilleuse, maintenir ouverte la porte de sa chambre... mais en restant ferme ! Bien sûr, il existe des exceptions : première nuit dans une maison inconnue, fièvre,



orage... Mais elles ne doivent pas devenir la règle.

La crème

Préferer les tubes aux pots

Pourquoi ? Les pots ouverts laissent pénétrer toutes les impuretés, surtout quand on y trempe le doigt.

Les tubes préservent les produits de beauté de la lumière et de la pollution, ils peuvent même les mettre à l'abri de l'air grâce à des pompes spéciales.

Le bon réflexe

Si vous êtes accro aux pots, utilisez une spatule (à laver après chaque usage) pour prendre la quantité de produit nécessaire. Et ne laissez jamais traîner un pot sans son couvercle.



Mousse à l'orange

4 oranges, 1/2 citron, 2 c. à s. de sucre en poudre, 2 c. à s. de maïzena, 1 cc d'eau de fleur d'oranger, 2 œufs

Pressez le jus des oranges et du 1/2 citron. Passez à travers une très fine passoire. Dans une terrine, travaillez les jaunes d'œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux ; ajoutez la maïzena en travaillant toujours, enfin le jus de fruit petit à petit chauffé au préalable. Incorporez l'eau de fleurs d'oranger. Dans une casserole, versez la préparation et faites épaisser sur



feu doux en tournant jusqu'au premier bouillon. Battez les blancs en neige très ferme et incorporez-les à la crème retirée du feu et tiédie. Versez le tout dans une jatte et laissez refroidir.